



กองคลังกรมอนามัย
ที่ 49394
วันที่ - ๓ ก.ค. ๒๕๖๐
เวลา ๑๐.๓๖

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองคลัง กลุ่มอำนวยการ โทร. ๐๒๕๘๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๙๐๓.๐๑/ ๑๗๙๔

วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรียน หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม

ด้วยกองคลังกำหนดแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยมีมาตรการส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ด้านสุขภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานและความสมดุลในชีวิตการทำงาน ผ่านช่องทางการสื่อสาร Application Line Group บอร์ดประชาสัมพันธ์ หนังสือแจ้งเวียน และเว็บไซต์ของกองคลัง

ในการนี้ จึงขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน และความสมดุลในชีวิตการทำงาน ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๖ ดังภาพสื่อประชาสัมพันธ์ ที่แนบท้าย จำนวน ๓ เรื่อง ซึ่งสรุประยุทธ์อย่างดี ดังนี้

๑. “น้ำเปล่าตัวช่วยสุขภาพดี” น้ำ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของร่างกายและยังนับเป็นสิ่งที่ร่างกายเราไม่สามารถขาดไปได้ เนื่องจากร้อยละ ๖๐ ของน้ำหนักตัวของคนเราประกอบไปด้วยน้ำร่างกายของคนเรา จึงต้องการน้ำในปริมาณที่เหมาะสมทุกวันเพื่อรักษาสมดุลไว้และใช้ในกระบวนการการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเราสามารถได้รับน้ำจากการดื่มน้ำ เครื่องดื่มต่าง ๆ รวมถึงอาหารที่กิน ในแต่ละวัน ทุกคนดื่มน้ำเปล่าไม่เท่ากัน เนื่องจากปริมาณน้ำที่ควรได้รับต่อวันขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันของแต่ละคน โดยปริมาณน้ำที่แนะนำให้บริโภคควรได้รับคือ ๑๐๐ – ๑๕๐ มิลลิลิตร ต่อ ๑๐๐ กิโลแคลอรี่ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน โดยผู้ใหญ่จะต้องการน้ำมากกว่าเด็กและลดลงเมื่ออายุมากขึ้น และเพศชายจะมีความต้องการน้ำมากกว่าเพศหญิง

น้ำเปล่ามีความสำคัญกับร่างกายของเรามาก หากร่างกายขาดไปก็จะทำให้การทำงานของร่างกายไม่เป็นปกติ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า การดื่มน้ำเพียงพอช่วยให้ส่งเสริมความจำและอารมณ์ ช่วยลดความกังวลได้และอาจช่วยลดอาการปวดหัวได้เช่นกัน ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในกระแสเพาะปัสสาวะและช่วยป้องกันการเกิดนิ่วได้ นอกจากนี้ครรภ์ที่ห้องผูกบ่อย ๆ แนะนำว่า การดื่มน้ำช่วยป้องกันห้องผูกได้ ที่สำคัญการดื่มน้ำเปล่าอาจช่วยลดความต้องการน้ำตาลและช่วยในการรักษาระดับน้ำหนักได้อีกด้วย (ข้อมูลจาก เครื่องข่ายคนไทยไร้พุง)

๒. “ลุยฝนเกือบทุกวันจะป้องกันตัวเองอย่างไรไม่ให้ป่วย” รู้หรือไม่ถ้าร่างกายเราเปียกฝนโดยเฉพาะที่ศีรษะ หรือแค่ได้รับละอองฝนจากการเปลี่ยนชื้น ทำให้อุณหภูมิของเยื่อบุ粘膜ลดต่ำลง ๑-๒ องศาเซลเซียส ซึ่งหมายความว่าการเปลี่ยนชื้นที่ต่ำกว่าอุณหภูมิในช่องจมูก และได้รับเชื้อไวรัส ที่ถูกดูดเข้ามาในร่างกาย ผ่านทางจมูก แล้ว เมื่อร่างกายไม่มีสามารถต้านทานได้จึงเกิดอาการอักเสบของเยื่อบุ粘膜ตามไปถึงลำคอ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเป็นหวัดนั่นเอง

วิธีดูแลตัวเองหลังจากตกฝน มีดังนี้

๑. รีบเช็ดฝนให้แห้งทันทีและไม่ถ่าย ในที่อากาศเย็น

๒. อาบน้ำ สารผมเพื่อชำระร่างกายจากสิ่งสกปรกที่อาจจมูกกับน้ำฝน

๓. ควรใช้สบู่ทำความสะอาดเท้าเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันเชื้อโรคหรือสิ่งสกปรกที่มา กับน้ำขังที่เหยียบย่างในขณะฝนตก

๔. ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไม่ว่าจะเป็นการดื่มน้ำอุ่น/แช่เท้าในน้ำอุ่น ซึ่งเป็นวิธีการทำให้เชื้อไวรัสไม่สามารถแบ่งตัวได้ จึงช่วยป้องกันความเสี่ยงของการเป็นหวัด

๕. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลังจากอ่อนล้าในการเดินทางฝ่าฝนมา ต้องรับ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอพร้อมรับวันถัดไป (ข้อมูลจาก โรงพยาบาลภูแลกลาง)

๖. “ไข้หวัดใหญ่ อันตรายถึงชีวิต แต่ป้องกันได้” โรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส อินฟลูเอน札 ซึ่งเชื้อนี้มีหลายชนิดมากพอที่จะทำให้สามารถแยกไข้หวัดใหญ่ในคนได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ คือ ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล และไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙ การติดเชื้อไข้หวัดใหญ่จะคล้ายกับไข้หวัด ทั่วไป คือ ติดต่อโดยการหายใจเข้าและออกของน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วยที่ไอหรือจาม และการสัมผัส มือหรือการใช้สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ โทรศัพท์ ของเล่น รีโมตโทรศัพท์มือถือ เมื่อใช้มีนานยืดยา แฟรงก์มูก เชื้อโรคก็จะเข้าสู่ร่างกายของเราได้โดยง่าย ความน่ากลัวของไข้หวัดใหญ่อย่าง หนึ่งคือ การเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค ได้แก่ โรคปอดอักเสบ และโรคสมองอักเสบ ซึ่งมักเกิดกับผู้ที่เป็น กลุ่มเสี่ยงคือ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคเบาหวาน โรคไต โรคเอออร์ ควรพบแพทย์ทันทีเมื่อทราบว่าเป็นไข้หวัดใหญ่

การป้องกันไข้หวัดใหญ่

๑. หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำหรือสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาด
๒. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อนอาหาร
๓. ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด
๔. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นพวกผัก ผลไม้ น้ำ ไข่
๕. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๖. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ เพิ่มเติมจากตารางฉีดวัคซีนตามปกติ

แม้ไข้หวัดใหญ่จะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต แต่ถ้าเรารู้เท่าทันและป้องกันตัวเอง ไข้หวัดใหญ่ ก็ไม่ใช่โรคที่น่ากลัวอีกต่อไป (ข้อมูลจาก โรงพยาบาลภูแลกลาง)

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ได้รับความรู้ผ่านสื่อต่อไปด้วย

(นางสาวพิมพ์ภาณี ศรีจันทร์)
ผู้อำนวยการกองคลัง กรมอนามัย

ผู้ลงนาม
กุญจน์บัญชี.....
กุญจน์พัสดุ.....
กุญจน์การเงิน.....
กุญจน์อำนวยการ.....

๓ ก.ค. ๒๕๖๖

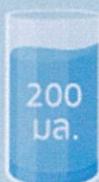
น้ำเปล่า...ตัวช่วยสุขภาพดี



60% ของมวลร่างกายคือ “น้ำ”

เราจึงต้องการน้ำในปริมาณที่เหมาะสมทุกวันเพื่อรักษาสมดุลและใช้ในกระบวนการการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย

แล้ว 1 วันต้องดื่มน้ำแค่ไหน ?



× 8

น้ำเปล่า^{8-10 แก้ว}
(แก้วละ 200 มล.)

หรือ



× 3

น้ำขวดเล็ก^{3 ขวด}
(ขวดละ 600 มล.)

* ผู้ที่ออกกำลังกายประจำต้องเพิ่มอีก 3 แก้ว หรือ 1 ขวดเล็ก



ดื่มน้ำให้พอดี มีประโยชน์



ป้องกันท้องผูก



ลดความเครียดกังวล



พัฒนาความจำระยะสั้น
(ดื่มเพิ่ม 1.5 แก้ว)



ช่วยควบคุมน้ำหนัก



ป้องกันการเกิดนิ่ว



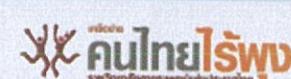
อารมณ์ดีขึ้นและหลับได้ดี
(ดื่ม 1.2 แก้ว)



ลองสังเกต...สัญญาณการขาดน้ำ

- กระหายน้ำ
- ปาก-ลิ้นแห้ง
- เหนื่อย ทอง
- ง่วง เพลีย สับสน
- ปัสสาวะมีสีเหลืองเข้ม

บทความโดย ปอยธ์ หัดกิจ
นักกำหนดอาหาร เครือข่ายคนไทยไร้พุง



5

วิธีดูแลตัวเอง ..หลังตกฝน



1.รีบเช็ดผมให้แห้งทันที
และไม่ลืมในที่อากาศเย็น



2.อาบน้ำ สระผม เพื่อทำความสะอาด
จากสิ่งสกปรกที่อาจจะมากับน้ำฝน



3.ควรใช้สบู่ทำความสะอาดส่วนตัว
เป็นพิเศษ เพื่อป้องกันเชื้อโรค
หรือสิ่งสกปรก ที่มากับน้ำทั้ง
ที่เนยชีบบาร์ในขณะฝนตก



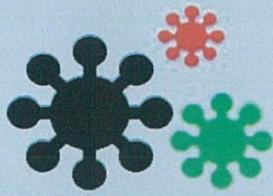
4.ทำให้ร่างกายอบอุ่น เกร็ง
ถีมหัวอุ่นหรือแช่เท้าในน้ำอุ่น



5.นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ



ขอบคุณที่มา : เว็บไซต์ทฤษฎีกปัญญาลอกคอม



ไข้หวัดใหญ่

Influenza



สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) ซึ่งจำแนกได้ 3 ชนิด ที่พบมากที่สุด ได้แก่ ชนิด A (H1N1) (H3N2) รองลงมาคือ ชนิด B และ C

อาการป่วย

มีไข้สูง



ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



มีน้ำมูกใสไอแห้งๆ



เบื่ออาหาร



การแพร่ติดต่อ

แพร่กระจายโดยการไอ หรือจามรถกัน การสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกาย ทางจมูก ตา ปาก



การป้องกันไข้หวัดใหญ่

- 1) **ปิด** ปิดจมูก ปาก เมื่อไอ หรือจาม
- 2) **ล้าง** ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
- 3) **เลี้ยง** เลี้ยงสถานที่คนหนาแน่น
- 4) **หยุด** หยุดเรียน หยุดงานพักรักษาตัวอยู่บ้าน

